

ADHS Gruppe

Ganzheitliches Aufmerksamkeitstraining und soziales Kompetenztraining (**GAT+**)

Kinder und Jugendliche mit ADHS leiden sehr häufig neben ihren Problemen in der Aufmerksamkeit auch unter den Schwierigkeiten im Sozialbereich. Sie sind häufig sehr impulsiv, können nicht warten, möchten immer im Mittelpunkt stehen, finden schwer Freunde, werden oft von anderen Kindern abgelehnt, ...

GAT+ trainiert gezielt Aufmerksamkeitsfunktionen und stärkt Kinder und Jugendliche in ihrer sozial-emotionalen Kompetenz. Es hilft eigene Stärken zu entdecken und zu nützen. Mit Hilfe dieses Programmes sollen Kinder/Jugendliche besser mit Lern- und Schulanforderungen zurechtkommen.

Ziel des Trainings:

- Verbesserung der Aufmerksamkeitsfunktionen (Ablenkbarkeit, fokussierte und geteilte Aufmerksamkeit)
- Verbesserung sozialer Kompetenzen (Kommunikations- und Konfliktfähigkeit, Empathiefähigkeit, Selbstwahrnehmung, gesundes Selbstbewusstsein)
- Verbesserung von Impulskontrolle und Handlungsplanung
- Gelerntes automatisieren und Anwendung im Alltag

Die Gruppe setzt sich aus fünf bis sechs Kindern/Jugendlichen zusammen. Das Gruppentraining findet 15mal, einmal wöchentlich statt und dauert jeweils 90 Minuten.